

Pratiques de santé et bien-être au naturel

Samedi 21 septembre 2019



De 8h45 à 17h, à la Maison de la nature.
Inscription obligatoire.
Participation de 34€
par personne (repas inclus).

*Une journée pour prendre soin de vous !
Accompagnés par des intervenants qualifiés,
venez découvrir et expérimenter des pratiques
pour le bien-être et la santé, telles que la
lithothérapie, le yoga, le Qi Gong, la méditation
et la marche sensorielle.*

Au programme :

- 1 - Accueil : 8h45 / 9h15.
- 2 - Discours et présentation des intervenants
- 3 - L'énergie présentée par Delphine SUTTY, ensuite,
Eric BEY va nous emmener sur le thème de la **respiration**,
ses parallèles avec les rythmes saisonniers et leurs énergies
distinctives. Puis **méditation collective des 6 sons**.
- 4 - Pause : 10h15 / 10h30
- 5 - **Marches en groupes** (2 groupes) : 10h30 / 12h00
Regroupement collectif à l'arrière de la Maison de la Nature
(dans le prolongement des gradins), pour une séance de **Qi Gong**
d'environ 15mn.
Formation des 2 groupes et départ pour une **marche sensorielle**.
- 6 - Repas : 12h15 / 13h45
- 7 - **Ateliers** : début 13h45
13h45 / 14h35 : 1^{er} atelier Qi gong
14h45 / 15h35 : 2^e atelier Yoga
15h45 / 16h35 : 3^e atelier Lithothérapie
- 8 - Bilan et Fin de la journée : 16h45 / 17h15

Maison de la Nature du Vieux Canal

Hirtzfelden



Maison de la nature du vieux canal
Ecluse 50, rue de Bâle - 68740 HIRTZFELDEN
09.64.25.55.54 - maisonnature.vieuxcanal@gmail.com
www.vieuxcanal.eu

